

[WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM](http://WWW.FOOTBALLPOURTOUS.COM)

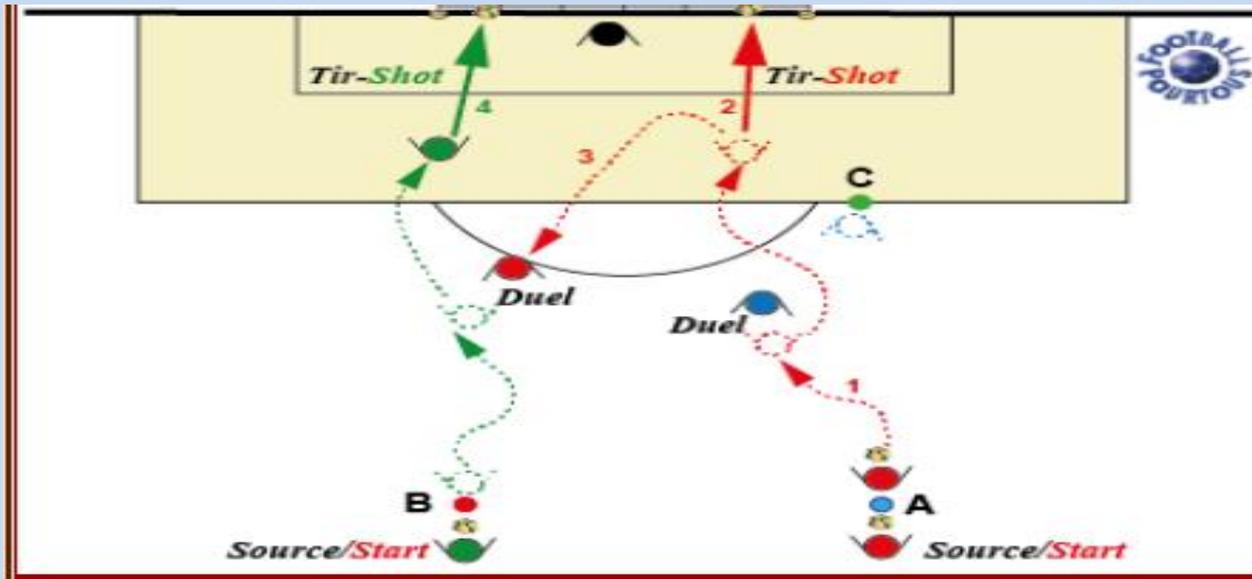


## Le DRIBBLE

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		3		.		.		.		.
Nombre de joueurs : Tous les joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U13 - U15 - U17						1/2 Terrain.					

## LE JOUEUR EST 1 FOIS ATTAQUANT PUIS DEFENSEUR

1



### Description :

- Positionner les 3 coupelles **A**, **B** et **C** de façon identique au schéma (inspirez-vous de celui-ci pour les distances). Placer 1 joueur sans ballon au plot **C**. Ce poste n'est utile que pour le début de l'exercice.
- Positionner la moitié du groupe avec un ballon chacun au plot **A** et l'autre moitié avec également un ballon chacun au plot **B**.
- Le joueur **A** démarre en conduite de balle et vient provoquer le défenseur **C**.
- Le joueur **A** élimine (ou pas) le joueur **C** et tire, puis il va tout de suite défendre sur le joueur **B** qui démarre en conduite de balle dès que le joueur **A** a tiré ou perdu le ballon.
- Le joueur **B** élimine le joueur **A** et tire, puis va défendre sur le deuxième joueur **A**.
- Dans cet exercice, le joueur est d'abord attaquant puis défenseur.
- Le joueur **A** récupère la balle du joueur **B** et se positionne au plot **B**.
- Le joueur **B** récupère la balle du joueur **A** et se positionne au plot **A**.

	8		14	.	.	.	.
--	---	--	----	---	---	---	---

Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**

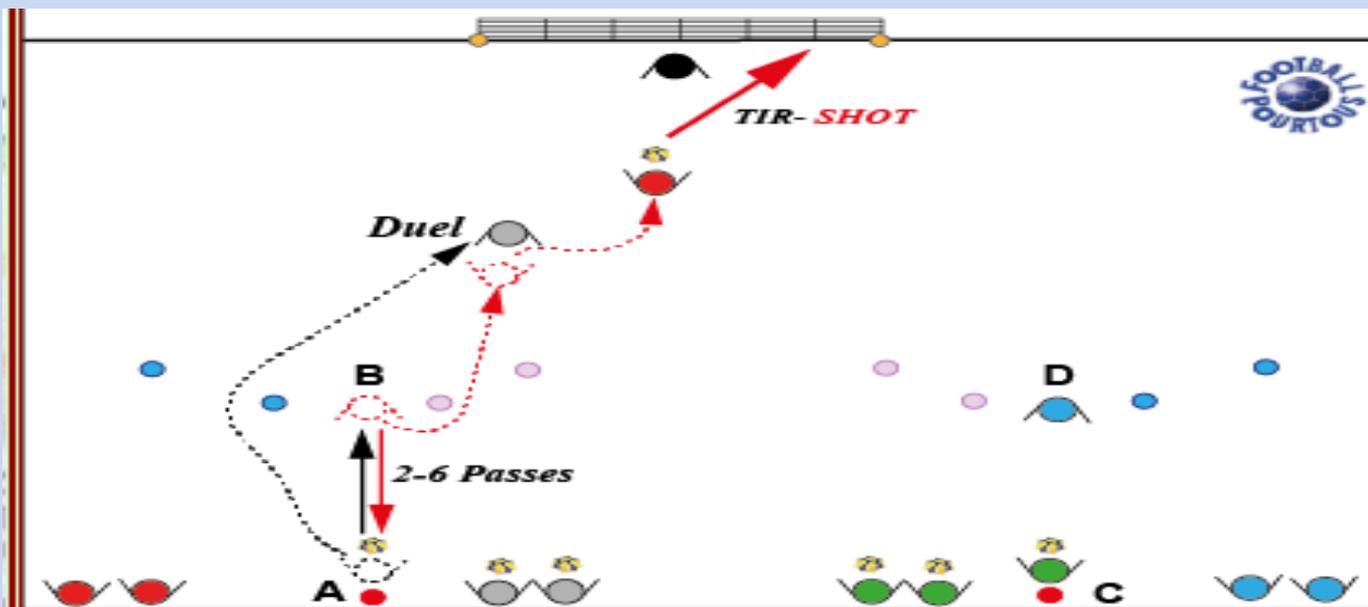
Durée : **20 mn**

Catégorie : **U11 - U13 - U15**

**1 Rectangle 25x30m**

2

## DUEL 1 CONTRE 1



### Description :

Installer l'atelier comme indiqué sur le schéma.

Positionner **4** ou **5** couples de joueurs avec un ballon chacun au poste **A (Source)** et placer un gardien de but.

Le jeu se déroule de la façon suivante:

Le premier couple de joueurs se met en place, un joueur avec un ballon au plot **A** et un joueur sans ballon au plot **B**.

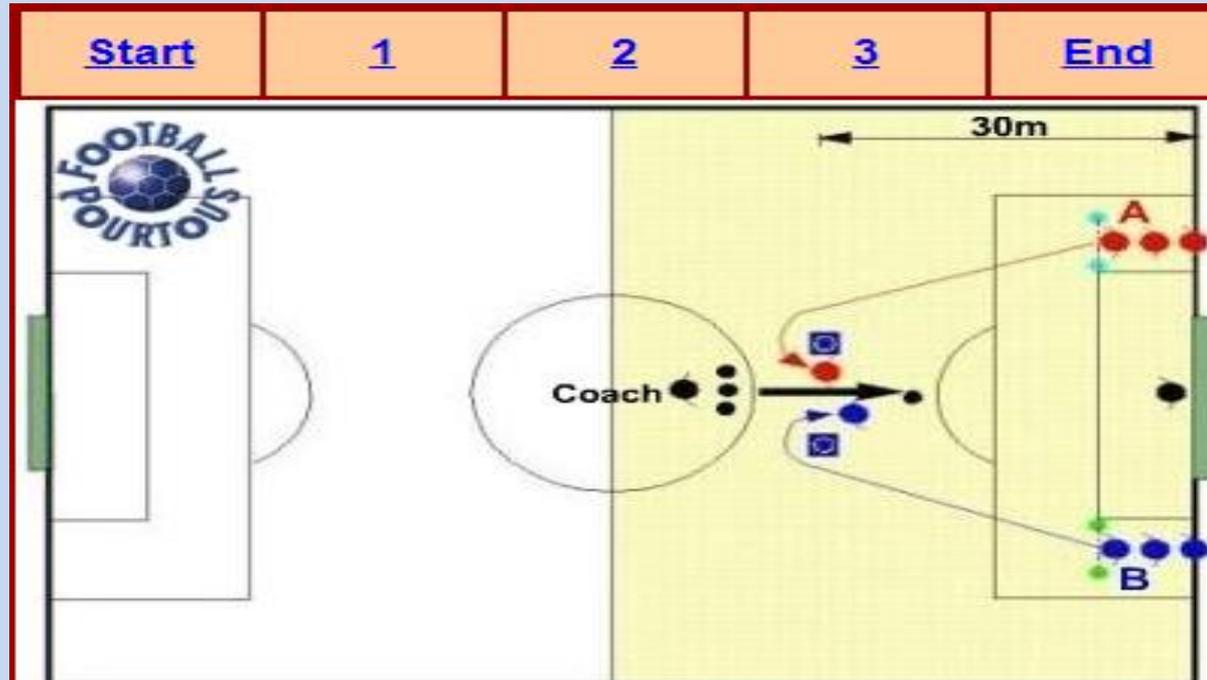
Les **2** joueurs s'échangent la balle, puis soudain le joueur **B** réalise un contrôle orienté en direction de la porte mauve pendant que le joueur **A** s'élance en direction de la porte bleue pour venir en opposition du joueur **B** (**Duel**).

Un exercice ou contrôle orienté se fera intérieur pied droit, et un exercice ou le contrôle orienté se fera extérieur pied droit. Il va sans dire que l'objectif final est de marquer.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	12		4		2		.		.
Nombre de joueurs : <b>Tous les joueurs.</b>									
Durée : <b>20 mn</b>					1/2 Terrain.				
Catégorie : <b>U13 - U15 - U17</b>									

3

## VITESSE 1 CONTRE 1



### Description :

Séparer le groupe de joueurs en **2** équipes.

Dans l'exemple ci-contre, l'équipe **rouge** sans ballon va se positionner au plot **A** et l'équipe **bleu** sans ballon va se positionner au plot **B**.

Vous êtes à la source au plot **C**.

Au coup de sifflet, le joueur **A(rouge)** et le joueur **B (bleu)** s'élancent en direction des plots situés à **30m**. A proximité des plots, libérer un ballon.

Afin de rester dans une situation proche de celle des matches, le joueur qui pénètre avec le ballon dans la surface est **l'attaquant (A)**, l'autre est le **défenseur (D)**.

	Qte 8		Qte 10		Qte 4		Qte .		Qte .		Qte .
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs.</b>											
<b>Durée : 20 mn</b>						<b>1 Rectangle de 12x25m.</b>					
<b>Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19</b>											

4

## EXERCICES DE DRIBBLE DUEL 1 CONTRE 1



### Description :

Créer un terrain de **12m x 25m**.

Faire **2** petits buts avec les cônes (**1 m**) placés à **1** mètre des limites du terrain.

Disposer **3** coupelles **A,B,C** (**mauve**) et placer **3** coupelles **A',B',C'** (**bleu**) comme indiqué sur le schéma.

L'exercice se déroule en **6** périodes de **4 minutes**.

Cet exercice est particulièrement intéressant.

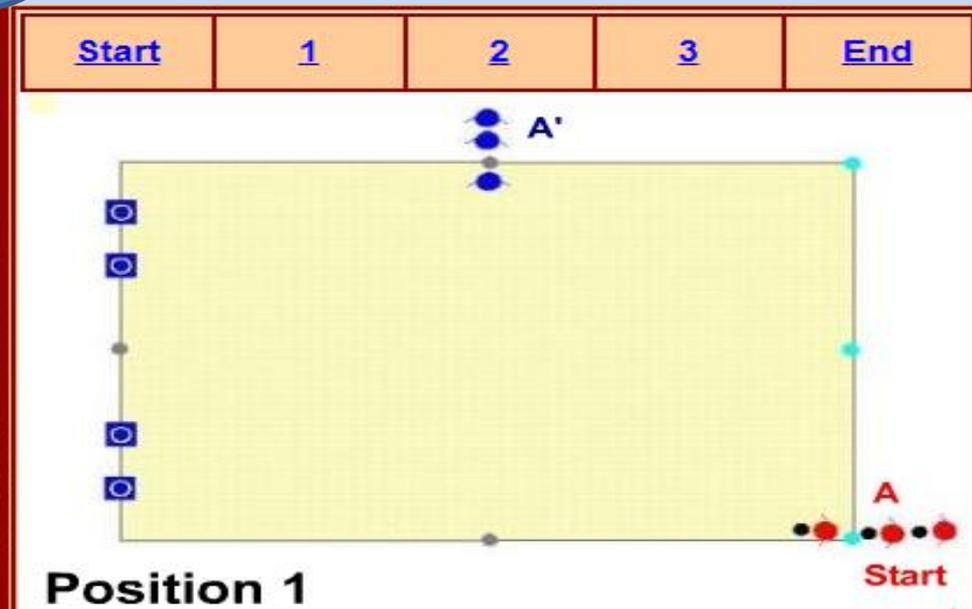
Le défenseur arrive une fois de droite, une fois de face et une fois de gauche.

Pour avoir souvent mis en place cet exercice, je peux vous affirmer que les duels sont "féroces".

Dans les situations **1** et **3**, l'attaquant peut, s'il le désire, réaliser "un dribble basé sur sa vitesse", c'est-à-dire il fonce, balle au pied, le long de la ligne et passe entre les plots face à

## EXERCICES DE DRIBBLE DUEL 1 CONTRE 1 (Suite)

4  
bis



**POSITION 1 :** L'équipe **Rouge** attaque du plot **A**.

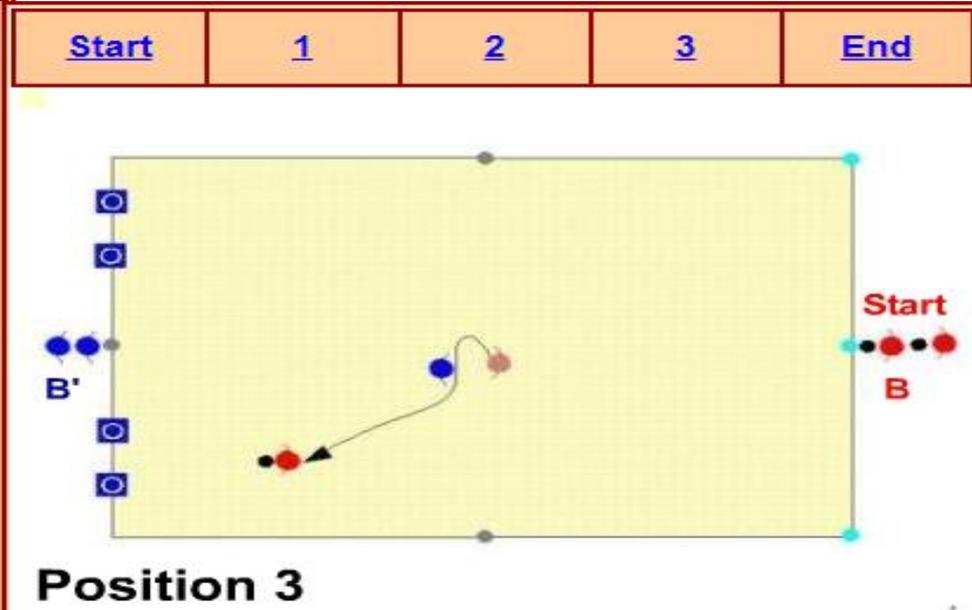
L'équipe **Bleue** défend du plot **A'**. Le but est valable quand le joueur passe entre l'un des 2 buts avec le ballon au pied .

L'équipe **Rouge** attaque pendant **4 minutes**.

Ensuite, vous intervertissez les équipes.

L'équipe **Bleue** attaque du plot **A** et l'équipe **Rouge** qui défend du plot **A'**.

Dès que le terrain est libre, l'attaquant démarre seul son action ; au défenseur d'être vigilant ! Au terme de ces **2 fois 4 minutes**, l'équipe qui a marqué le plus de buts marque **1 point** (sur 3 possibles).



**POSITION 2 :**

L'équipe **Rouge** attaque du plot **B (Start)**.

L'équipe **Bleue** défend du plot **B'**.

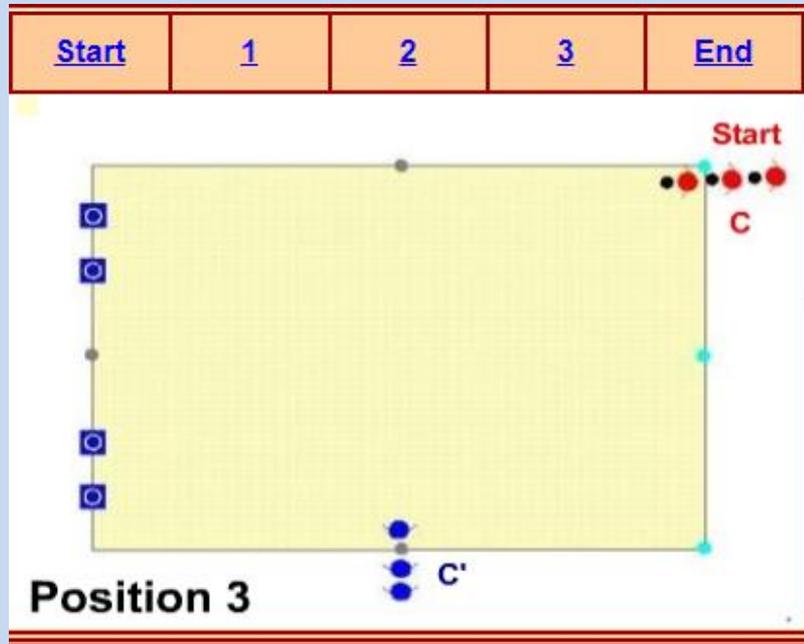
L'équipe **Rouge** attaque pendant **4 minutes**.

Ensuite, vous intervertissez les équipes.

L'équipe **Bleue** attaque du plot **B** et l'équipe **Rouge** qui défend du plot **B'**.

## EXERCICES DE DRIBBLE DUEL 1 CONTRE 1 (Suite)

4  
bis



### POSITION 3 :

L'équipe **Rouge** attaque du plot **C (Start)** .

L'équipe **Bleue** défend du plot **C'**.

L'équipe **Rouge** attaque pendant **4 minutes**.

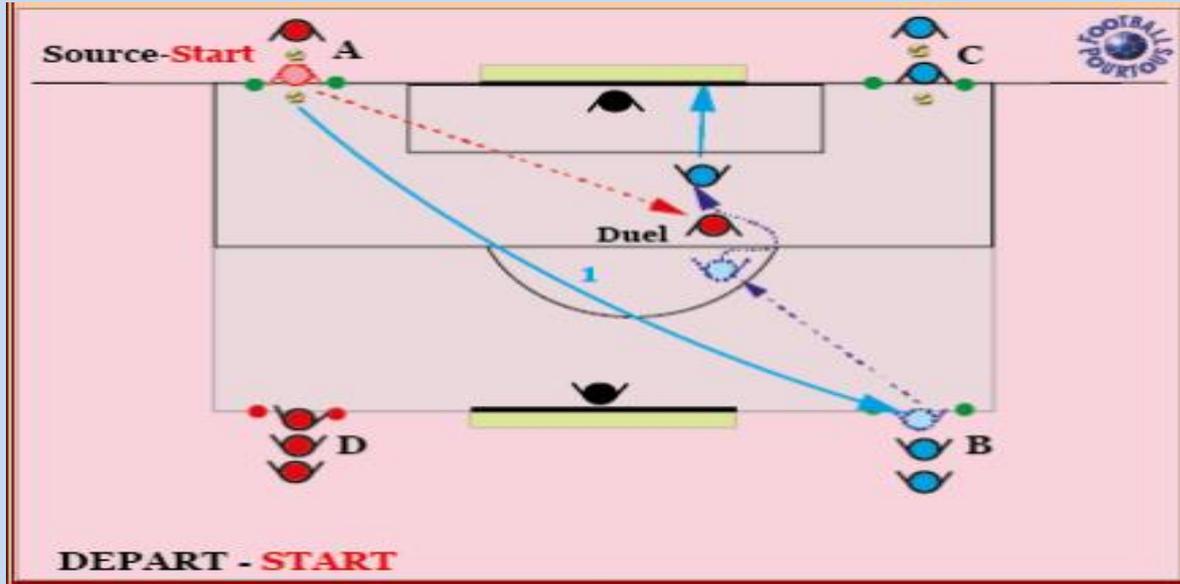
Ensuite, vous intervertissez les équipes.

L'équipe **Bleue** attaque du plot **C** et l'équipe **Rouge** qui défend du plot **C'**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		14	2			.		.		.
Nombre de joueurs : <b>Tous les joueurs.</b>						Durée : <b>20 mn</b>					
Catégorie : <b>U15 - U17 - U19</b>						1 Rectangle 30x40m.					

5

## DUEL 1 ATTAQUANT 1 DEFENSEUR



### Description :

Positionner **3** joueurs avec un ballon chacun au plot **A**.

Positionner **3** joueurs avec un ballon chacun au plot **C**.

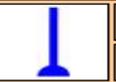
Partager le reste du groupe en deux.

Placer une moitié au plot **B** sans ballon et l'autre moitié également sans ballon au plot **D**.

Le joueur **A** adresse une longue passe (**passe 1**) au joueur **B**.

Celui-ci contrôle et part en conduite de balle vers le but adverse.

Le joueur **A** vient en opposition ; si le joueur **A** récupère la balle, celui-ci va marquer dans le but opposé. Le joueur **B** se positionne avec la balle au plot **A**. Le joueur **A** se positionne sans ballon au plot **B**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	12		6		2		.		.

Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**      Durée : **20 mn**

Catégorie : **U15 - U17 - U19**      1/2 Terrain.

6

### DUEL 1 CONTRE 1



#### Description :

Placer **3** (ou **4**) joueurs avec un ballon chacun aux plots **A** et **C**(Sources).

Placer **3** joueurs sans ballon aux plots **B** et **D**.

Le joueur **A** adresse une longue passe (**passe 1**) pour le joueur **B**.

Celui-ci contrôle et part affronter le joueur **A** qui vient en opposition.

Seuls les buts marqués dans la surface sont valables.

Le joueur **B** récupère la balle et se positionne au plot **C** (Source).

Le joueur **A** se positionne au plot **B**.

Ensuite, les joueurs **D** et **C** exécutent le même exercice.

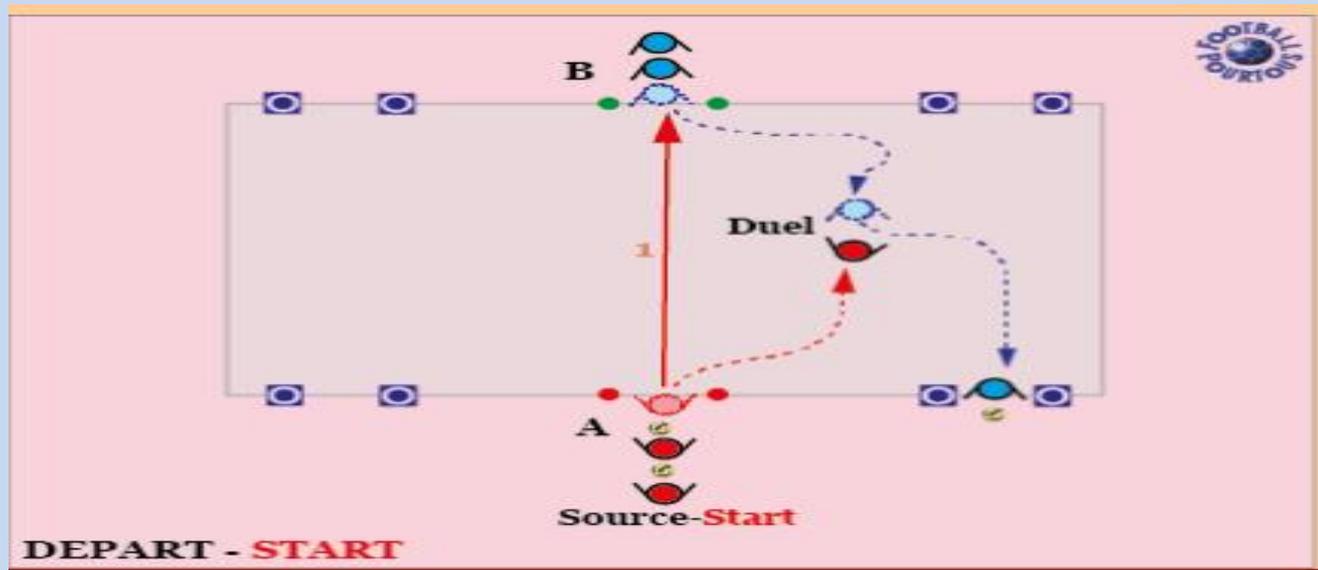
Le joueur **D** récupère le ballon et se positionne au plot **A** (Source).

Le joueur **C** se positionne au plot **D**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	4		8		8		.		.
<b>Nombre de joueurs : 6 à 10 joueurs.</b>					<b>Durée : 20 mn</b>				
<b>Catégorie : U10 - U11 - U13 - U15</b>					<b>1 Rectangle 8x15m.</b>				

7

## DUEL 1 CONTRE 1



### Description :

Placer 4 joueurs avec un ballon chacun au plot **A (Source)**.

Placer 4 joueurs sans ballon au plot **B**.

Le joueur **A** adresse une passe (**passé 1**) au joueur **B** et vient en opposition.

Le joueur **B** contrôle et essaie de marquer dans l'un des 2 buts situés face à lui.

Si le joueur **A** récupère la balle, il marque dans l'un des buts adverses.

Pour augmenter la difficulté, le but est accordé quand le joueur et le ballon passe dans l'un des buts.

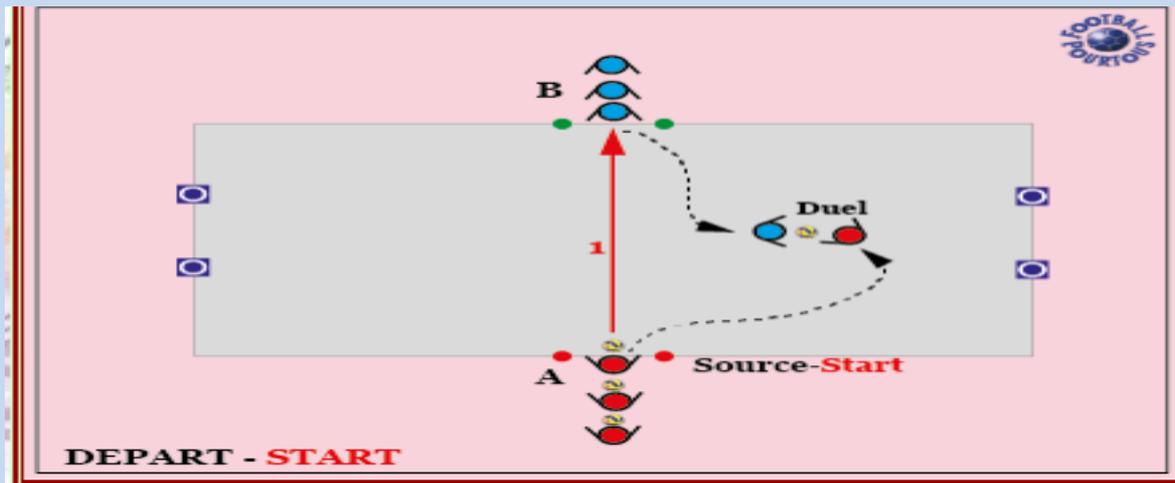
Le joueur **A** se positionne sans ballon au plot **B**.

Le joueur **B** se positionne avec le ballon au plot **A (Source)**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	8		2		4		.		.		.
Nombre de joueurs : 8 à 12 joueurs.						Durée : 20 mn					
Catégorie : U10 - U11 - U13						1 Rectangle 10x15m.					



## DUEL 1 CONTRE 1



### Description :

Partager le groupe en 2 équipes.

Placer 2 petits buts comme indiqué sur le dessin.

Placer 2 coupelles (A et B) au milieu de cette surface.

Positionner la moitié des joueurs avec un ballon chacun.

Positionner la moitié des joueurs avec un ballon chacun au plot **A (Source)**.

Placer l'autre moitié des joueurs sans ballon au plot **B**.

Le joueur **A** adresse une passe (**passe 1**) au joueur **B** et vient en opposition.

Le joueur **B** contrôle et tente de marquer dans l'un des 2 buts.

Pour que le but soit accordé, il faut que le joueur et le ballon passent dans l'un des buts.

Demander au joueur **A** de réaliser plusieurs changements de direction pour marquer son but (si nécessaire).

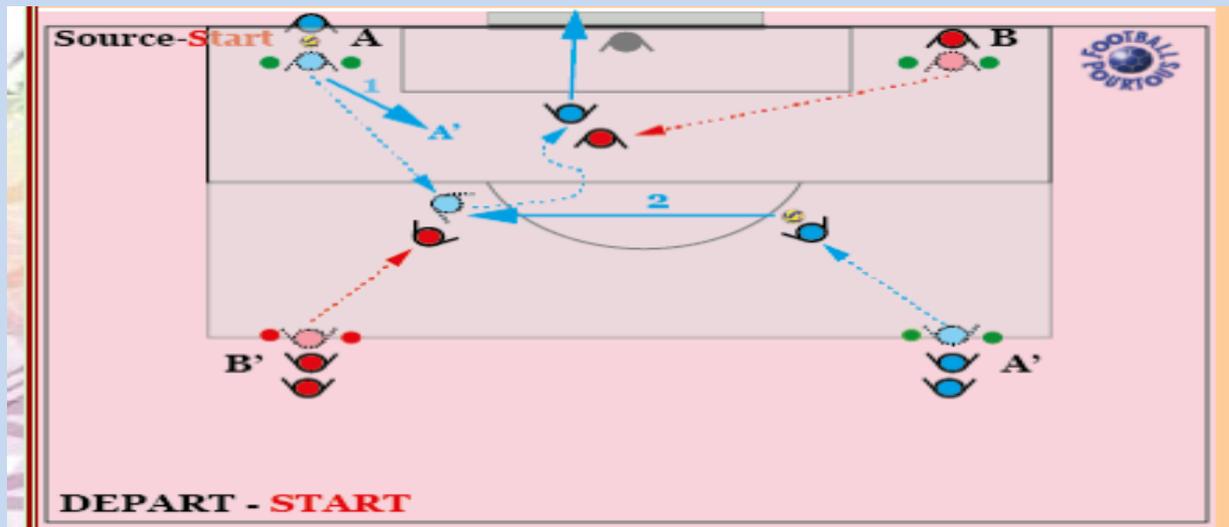
Le joueur **B** se positionne avec le ballon au plot **A**.

Le joueur **A** se positionne sans ballon au plot **B**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		12		.		.		.
Nombre de joueurs : <b>Tous les joueurs.</b>					Durée : <b>20 mn</b>				
Catégorie : <b>U13 - U15 - U17 - U19</b>					1 Rectangle 30x40m				

9

## DUEL 2 CONTRE 2



### Description :

Le joueur **A** adresse une passe (**passé 1**) à son partenaire situé au plot **A'**.

Le joueur **A'** contrôle et se dirige vers le but, son partenaire vient en appui.

A l'instant de la passe, le joueur **B** monte le plus vite possible sur le joueur **A'**, c'est sur lui que se joue le hors jeu !

Le joueur **B'** vient également défendre.

C'est un duel à **2** contre **2** ; dans ce cas de figure, l'équipe **bleue** attaque et l'équipe **rouge** défend.

Le tour suivant, c'est le joueur **B** qui adresse la passe (**passé 1**) au joueur **B'**, et ainsi de suite.

Pour le remplacement, le joueur **A'** récupère la balle et se positionne au plot **A**.

Le joueur **A** se place au plot **A'**. Le joueur **B** se place au plot **B'**.

Le joueur **B'** se place au plot **B**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	8		10		4		.		.

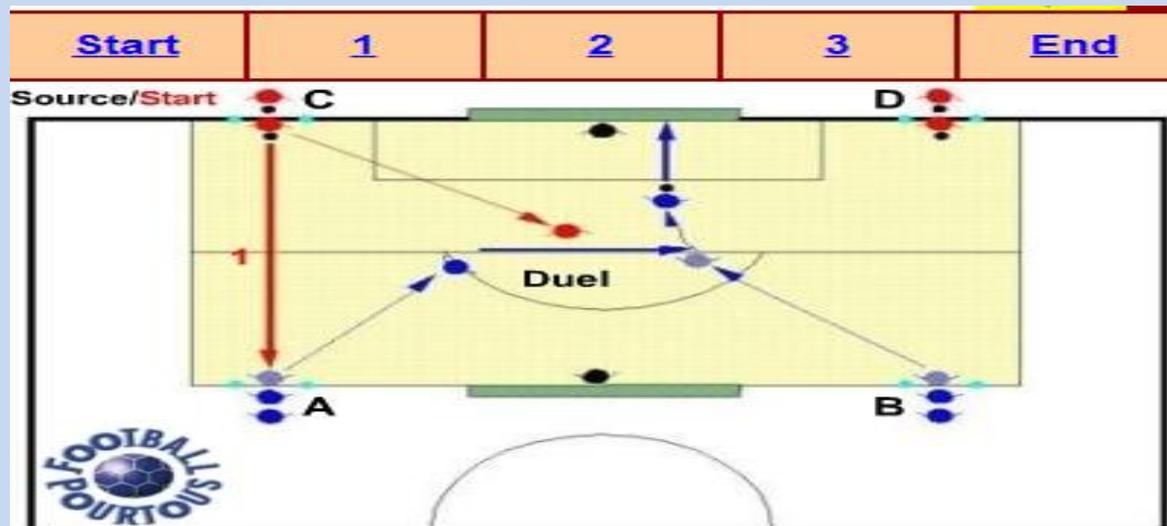
Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**

Durée : **20 mn** | **1 Rectangle de 30x40m.**

Catégorie : **U13 - U15 - U17 - U19**

10

### DUEL 2 CONTRE 1



#### Description :

Placer **2** joueurs avec un ballon chacun aux plots **C** et **D**.

Positionner **4** joueurs sans ballon aux plots **A** et **B**.

Le joueur **C** adresse une longue passe (**passe 1**) pour le joueur **A**.

Celui-ci contrôle et part avec le joueur **B** (joueurs **bleus**) affronter le joueur **D** (**rouge**) qui s'est placé en position défensive.

Le joueur **A** peut dribbler ou prendre appui sur le joueur **B**.

La règle du hors jeu est respectée.

Si le joueur **C** récupère la balle, il peut marquer dans le but adverse. Le joueur **C** se replace au plot **C** avec le ballon.

Le joueur **A** se place au plot **A**, le joueur **B** au plot **B**.

Positionner des joueurs à vocation plutôt défensive aux plots **C** et **D**.

Ensuite c'est au joueur **D** d'adresser sa passe et de devenir défenseur.

	Qte		Qte	Qte	Qte	Qte	Qte	Qte
	6		3	.	.	.	.	.

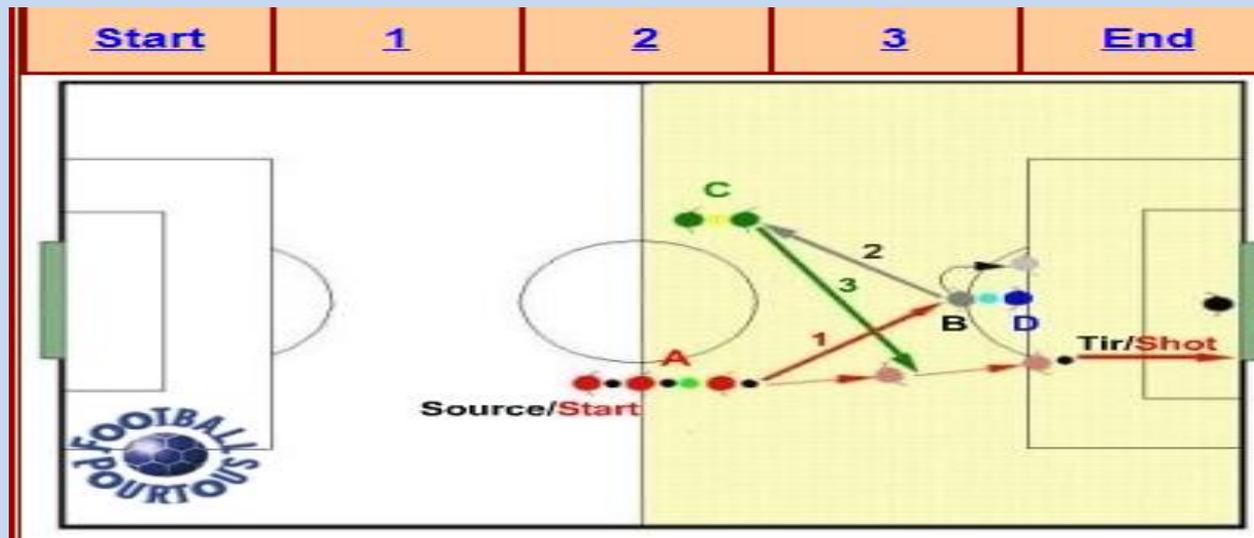
Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**

Durée : **20 mn**      **1/2 Terrain.**

Catégorie : **U13 - U15 - U17 - U19**

11

## PROPOSER PLUSIEURS SOLUTIONS



### SOLUTION 1 :

Le joueur **B (gris)** en pointe, marqué par un **défenseur** (joueur **D**). Le joueur **B** sollicite le ballon.

Le joueur **A** lui adresse une passe (**passé 1**).

Le joueur **B** remet sur le joueur **C** (**passé 2**) qui joue (**passé 3**) sur le 3ème homme (joueur **A**).

Le joueur **B** s'engage toujours du côté opposé à celui du joueur **A**.

### SOLUTION 2 :

Le joueur **B (gris)** en pointe, marqué par un défenseur (joueur **D**).

Le joueur **B** sollicite le ballon. Le joueur **A** lui adresse une passe (**passé 1**).

Le joueur **B** remet sur le joueur **C** (**passé 2**) qui joue, cette fois-ci (**passé 3**), sur le joueur **B** pendant que le joueur **A** s'engage dans le couloir.

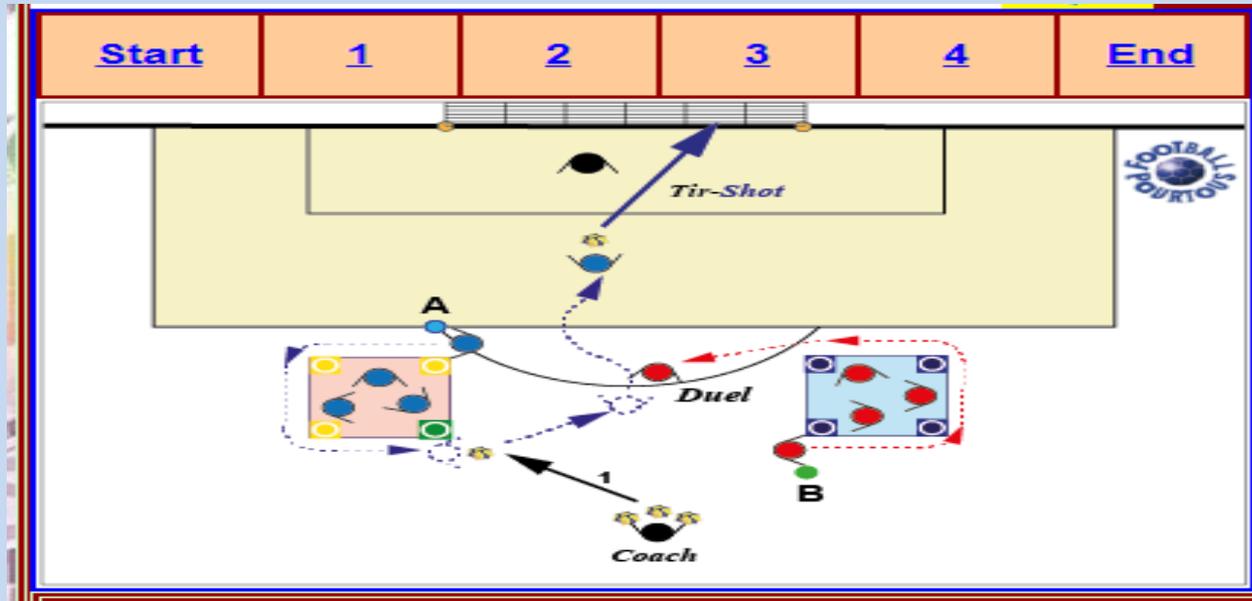
Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**

Durée : **20 mn**

**1/4 Terrain.**

Catégorie : **U11 - U12 - U13 - U14**

### VITESSE + OPPOSITION



12

#### Description :

Réaliser **2 carrés de 10x10m** à un mètre de la ligne des **16,50m** et alignés sur les **2 montants du but** (s'inspirer du croquis).

Partager le groupe en **2 équipes**.

Dans l'exemple l'équipe **bleue** attaque, l'équipe **rouge** défend pendant **6 mn**.

Au signal les joueurs **A** et **B** sprintent autour de leur carré respectif et dans le sens indiqué sur le schéma.

Quand le joueur **A** arrive au plot **vert** le "**COACH**" lui adresse un ballon (**Passe 1**).

Le joueur **A** contrôle et affronte le joueur **B** qui vient en opposition.

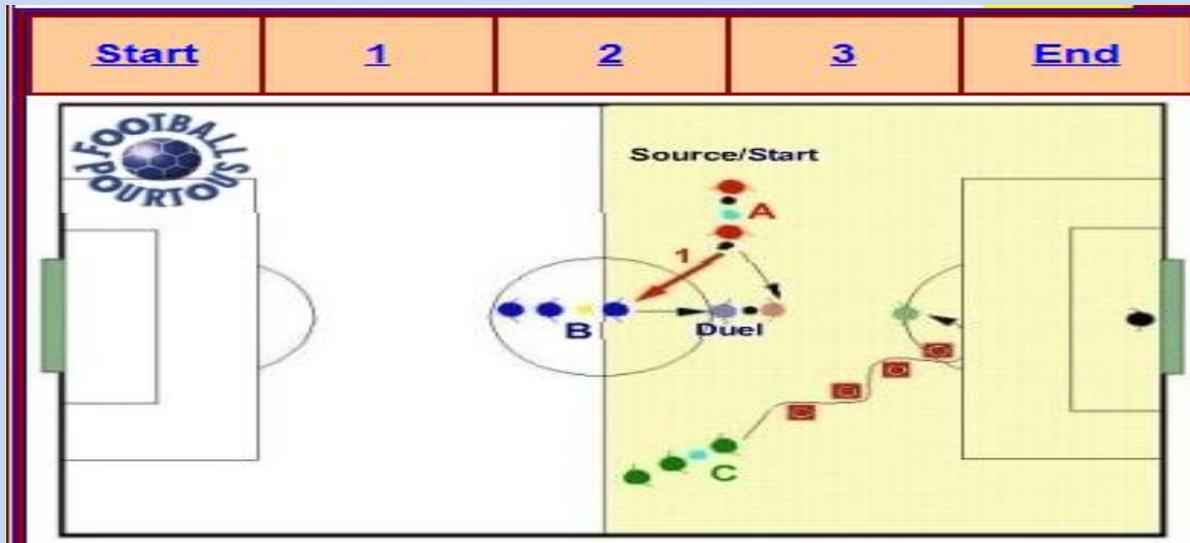
Après **6 mn** c'est à l'équipe **rouge** d'attaquer et à l'équipe **bleue** de défendre.

L'équipe qui marque le plus de buts a gagné.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		3		5		.		.
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs.</b>									
<b>Durée : 20 mn</b>					<b>1/2 Terrain.</b>				
<b>Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19</b>									

13

## RECUF FREIN - DUEL 1 ATTAQUANT 2 DEFENSEURS



### Description :

Partager votre groupe de la façon suivante : **1/3** des joueurs au plot **A** avec un ballon chacun (**Source**). **1/3** des joueurs sans ballon au plot **B** et **1/3** des joueurs au plot **C**.

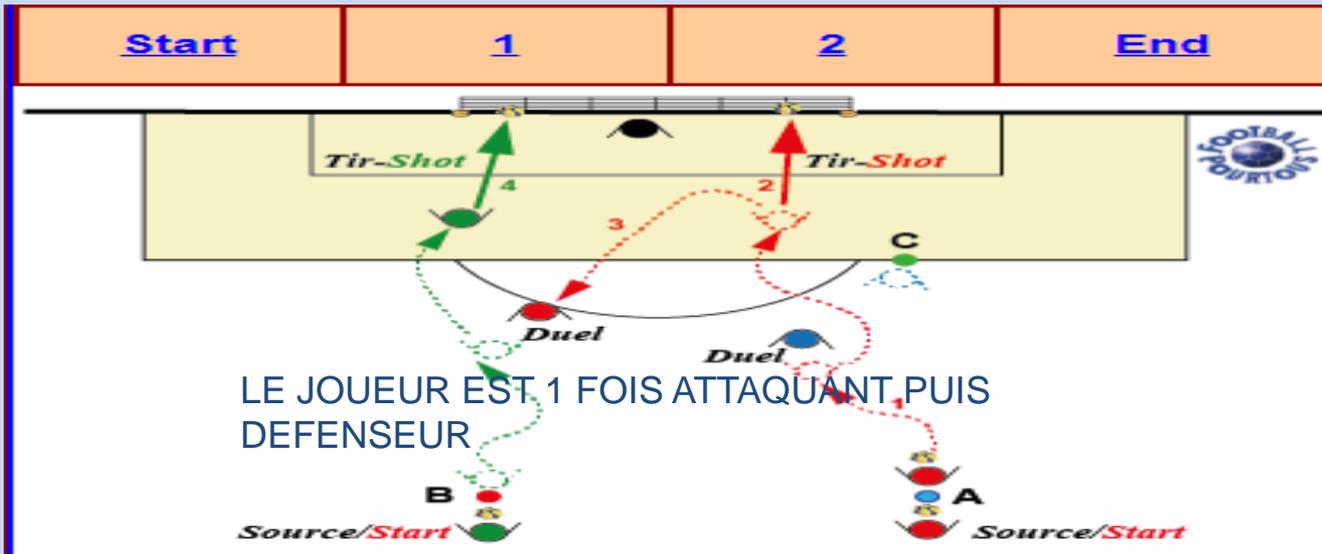
Le joueur **A** adresse une passe (**passe1**) au joueur **B** qui démarre balle au pied et tente de marquer le plus rapidement possible. Après sa passe le joueur **A** vient en opposition, fait un "**recul frein**" [ralentir la progression du joueur **B** sans se faire éliminer afin de permettre au joueur **C** d'arriver en couverture.

Le joueur **C** exécute son parcours le plus rapidement possible pour venir aider son partenaire.

Le repositionnement est le suivant : le joueur **A** va au plot **B**, le joueur **B** au plot **C** et le joueur **C** récupère le ballon et se positionne au plot **A** (**Source**).

	Qte 10		Qte 3		Qte .		Qte .		Qte .
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs.</b>									
<b>Durée : 20 mn</b>					<b>1/2 Terrain.</b>				
<b>Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19</b>									

## LE JOUEUR EST 1 FOIS ATTAQUANT PUIS DEFENSEUR



14

### Description :

Positionner les 3 coupelles **A**, **B** et **C** de façon identique au schéma (inspirez-vous de celui-ci pour les distances).

Placer 1 joueur sans ballon au plot **C**. Ce poste n'est utile que pour le début de l'exercice.

Positionner la moitié du groupe avec un ballon chacun au plot **A** et l'autre moitié avec également un ballon chacun au plot **B**.

Le joueur **A** démarre en conduite de balle et vient provoquer le défenseur **C**.

Le joueur **A** élimine (ou pas) le joueur **C** et tire, puis il va tout de suite défendre sur le joueur **B** qui démarre en conduite de balle dès que le joueur **A** a tiré ou perdu le ballon.

Le joueur **B** élimine le joueur **A** et tire, puis va défendre sur le deuxième joueur **A**.

Dans cet exercice, le joueur est d'abord attaquant puis défenseur.

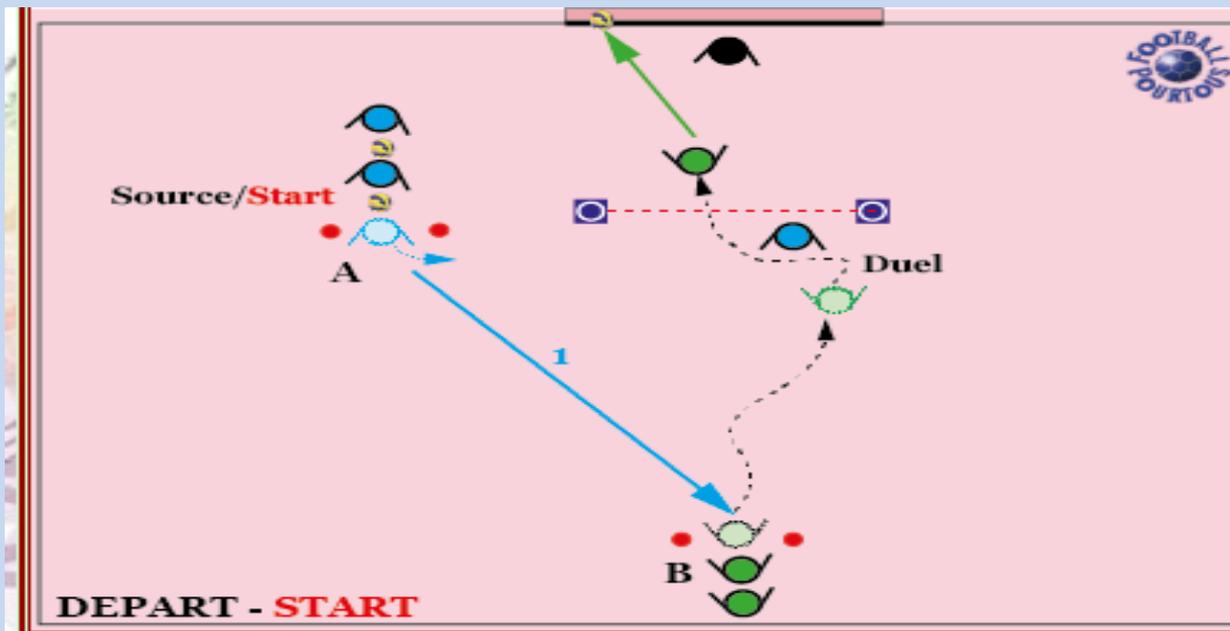
Le joueur **A** récupère la balle du joueur **B** et se positionne au plot **B**.

Le joueur **B** récupère la balle du joueur **A** et se positionne au plot **A**.

	Qte 8		Qte 4		Qte 2		Qte .		Qte .		Qte .
Nombre de joueurs : 8 à 12 joueurs						Durée : 20 mn					
Catégorie : U9 - U10 - U11 - U12						1/4 Terrain.					

15

### DRIBBLE 1 CONTRE 1



#### Description :

Installer les 2 cônes à hauteur du point de penalty et les aligner sur les poteaux du but.

Former 2 équipes de 5 (ou 7) joueurs plus 1 gardien. Positionner l'équipe **défensive** avec un ballon chacun au plot **A (Source)**.

Placer l'équipe attaquante sans ballon au plot **B**.

Le joueur **bleu** au plot **A** adresse une passe (**passé 1**) et se positionne au milieu des 2 plots (**rouges**).

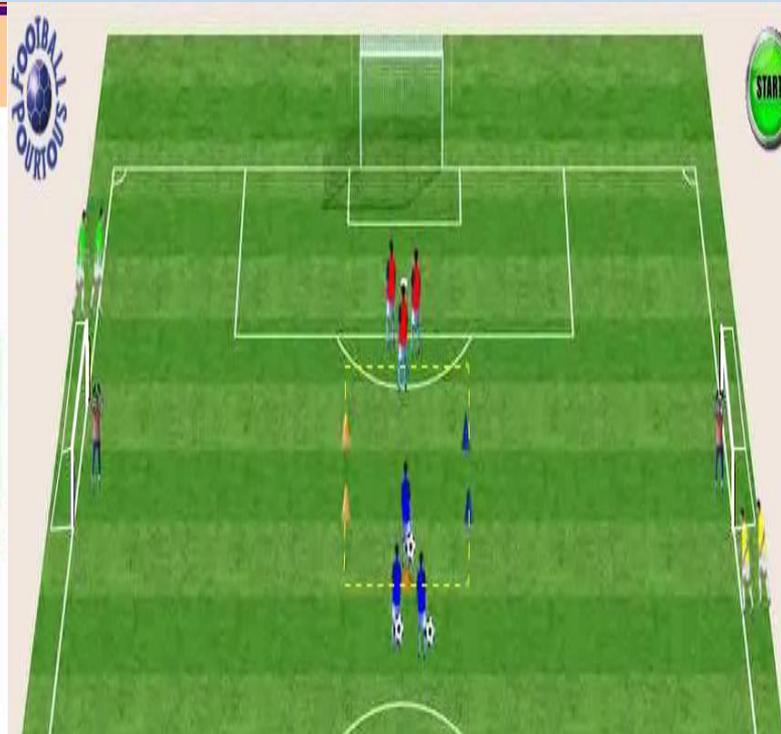
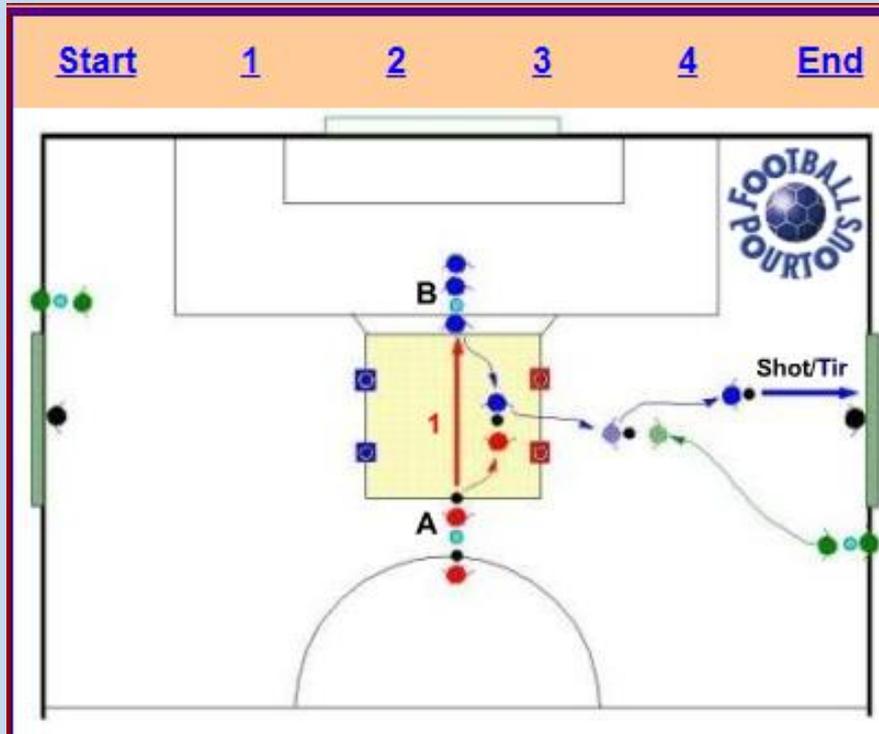
Le joueur **vert** au plot **A** contrôle et attaque le défenseur. Celui-ci doit **impérativement passer entre les 2 plots** avant de pouvoir marquer.

Le joueur **B** récupère le ballon et se positionne au plot **A (Source)**. Le joueur **A** se replace au plot **B**.

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	10		8		4		4		-		-
<b>Nombre de joueurs : Tous les joueurs.</b>											
<b>Durée : 20 mn</b>						<b>1/2 Terrain.</b>					
<b>Catégorie : U13 - U15 - U17 - U19</b>											

16

## 1 ATTAQUANT CONTRE 2 DEFENSEURS



### Description :

Délimiter la surface de dribble au milieu du terrain (un carré de **10 m** de côté).

Positionner **4** joueurs avec un ballon chacun au poste **A (source)**.

Placer **4** joueurs au plot **B** et **2** joueurs aux plots **C** et **D**.

## 1 ATTAQUANT CONTRE 2 DEFENSEURS (Suite)

16  
bis

### SITUATION 1 :

Le joueur **A** passe (**passé 1**) pour le joueur **B** et vient en opposition au joueur **A**.

L'un des **2** joueurs **doit passer balle aux pieds** entre l'une des **2** portes de la surface de dribbles (carré jaune sur le dessin).

A cet instant-là, l'adversaire ne peut plus intervenir.

Le joueur qui a perdu son duel se repositionne au plot **B**.

### SITUATION 2 :

Le joueur vainqueur du duel continue son exercice en conduite de balle et affronte un nouveau défenseur venant du poste **C** ou **D**.

Un **duel doit avoir obligatoirement lieu** avant de pouvoir marquer.

Si l'attaquant marque, il récupère sa balle et se positionne au plot **A(Source)**.

Et le défenseur reste à son plot.

Si l'attaquant ne marque pas, il prend la place du défenseur **C** ou **D** et le défenseur récupère le ballon et se positionne au plot **A (Source)**.

	Qte		Qte		Qte	Qte	Qte	Qte
	8		4	16		.	.	.

Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**

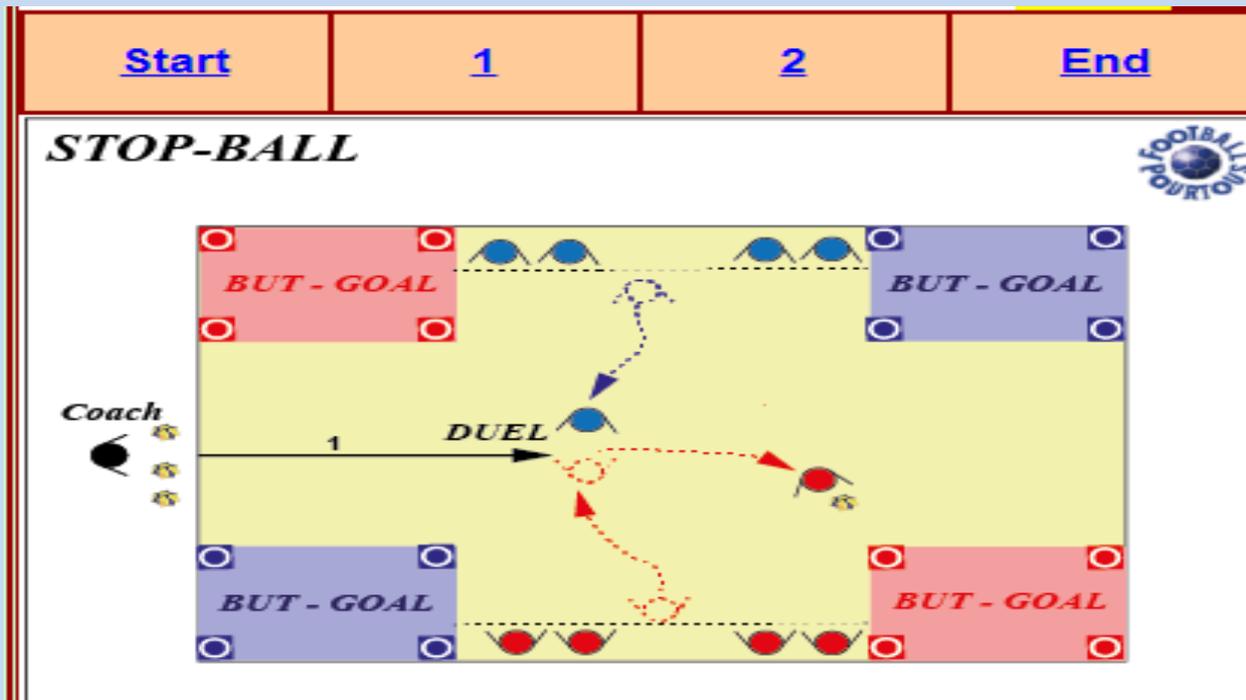
Durée : **20 mn**

**1 Carré de 25m de côté.**

Catégorie : **U11 - U12 - U13 - U15**

## STOP BALL - DUEL 1 CONTRE 1

17



### Description :

Dans un carré de **25 m** de côté, installer **4** petits carrés de **2 à 3** m de côté (voir le plan ci-dessus).

Former **2** équipes et placez-vous sur un des côtés avec une dizaine de ballons (**Source**).

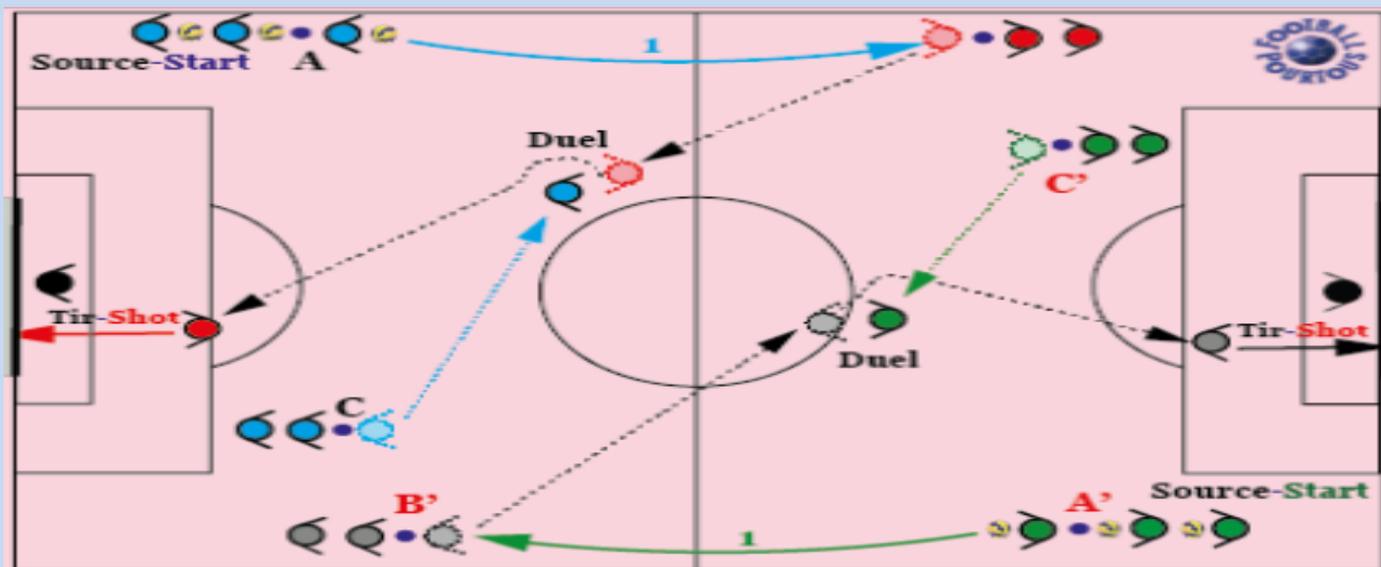
Le but du jeu est le suivant : en premier lieu, libérer la balle ; c'est le signal donné aux **2** premiers joueurs de chaque équipe pour récupérer cette balle et la ramener dans l'un des buts de leur couleur.

L'équipe ayant marqué le plus de buts a gagné !

	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte
	12		8		.		.		.
Nombre de joueurs : <b>Tous les joueurs.</b>					Durée : <b>25 mn</b>				
Catégorie : <b>U15 - U17 - U19</b>					<b>1 Terrain.</b>				

## LONGUE PASSE ET OPPOSITION 1 CONTRE 1

18



### Description :

L'exercice se déroule sur **2** ateliers identiques.

Positionner **2** joueurs sans ballon aux plots **B, C, B'** et **C'**.

Partager le reste de l'équipe et placer une moitié du groupe avec un ballon chacun au plot **A** et l'autre moitié au plot **A'** avec également un ballon chacun (**Source**).

Pour les distances, inspirez-vous du croquis.

Voici la description de l'exercice avec les joueurs **A, B,** et **C.**

Le joueur **A** adresse une longue passe aérienne (**passe 1**) pour le joueur **B.**

Le joueur **B** contrôle et s'élance en conduite de balle en direction du but opposé.

Le joueur **C** vient en opposition.

Si le joueur **B** gagne son duel contre le joueur **C**, il doit finir son action (**Par un but si possible !**).

Les joueurs **A', B'** et **C'** effectue le même exercice sur l'autre côté.

Les replacements sont les suivants : le joueur **A** va au plot **B**, le joueur **B** se positionne au plot **C** et le joueur **C** récupère le ballon et se place au plot **A** (**Source**).

	Qte		Qte		Qte	Qte	Qte	Qte
	10		8		4			

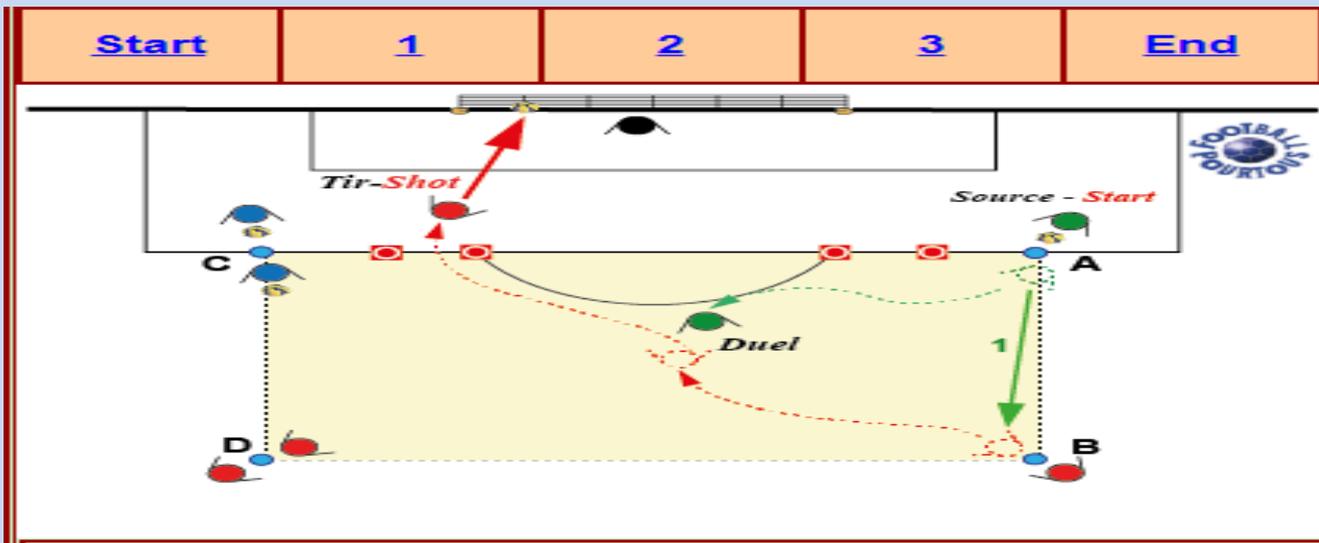
Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.**

Durée : **20 mn** | **1/2 terrain.**

Catégorie : **U13 - U15 - U17 - U19**

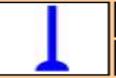
19

### DUEL 1 CONTRE 1



**Description :**

- Installer sur la ligne des **16,50m** 2 portes de **2m** centrées par rapport aux poteaux du but (voir croquis).
- Positionner **3** ou **4** joueurs avec un ballon chacun aux postes **A** et **C**.
- Partager le reste du groupe aux plots **B** et **D**.
- Le joueur **A** adresse une longue passe aérienne (**passé 1**) pour le joueur **B** (ou **D**) et se transforme aussitôt en **défenseur**.
- Le joueur **B** (ou **D**) contrôle la balle et va provoquer le défenseur.
- L'objectif du joueur **B** (ou **D**) est d'éliminer le défenseur, de passer balle au pied entre l'une des **2** portes et de se présenter devant le gardien pour terminer l'action.
- Quand l'attaquant est passé entre l'une des portes, le défenseur ne peut plus intervenir.
- Le joueur **B** (ou **D**) récupère sa balle et se positionne colonne **A**.
- Le joueur **A** se place colonne **B** (ou **D**). Ensuite, c'est aux joueurs **C** d'effectuer l'exercice.

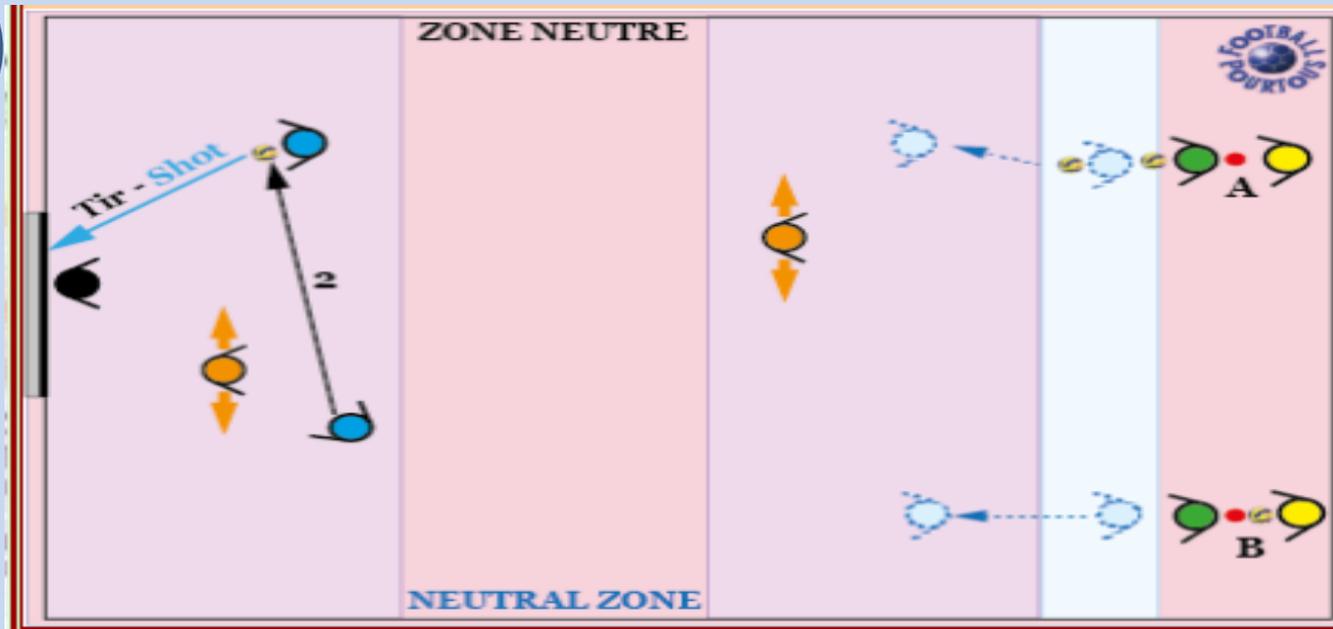
	Qte		Qte		Qte		Qte		Qte	
	10		14		2		.		.	.

Nombre de joueurs : **Tous les joueurs.** Durée : **20 mn**

Catégorie : **U15 - U17 - U19** **1 Rectangle 20x40m.**

**2 FOIS - 2 ATTAQUANTS CONTRE 1 DEFENSEUR**

20



**Description :**

La surface de jeu est un rectangle de **20x40m.**

Découper cette surface en **4** parties.

Positionner un défenseur dans les surfaces à défendre (**voir dessin ci-dessus**).

Ils ne peuvent défendre que dans la zone qui leur est attribuée.

Former des groupes de **2** joueurs avec un ballon et placer-les aux postes **A** et **B**.

La règle du jeu est la suivante : Les **2** joueurs s'échangent la balle pour éliminer le premier défenseur (**qui ne défend que dans sa zone**).

Puis, ils attaquent le deuxième défenseur qui, lui, est aidé par le gardien).

Bien sur les **2** attaquants doivent marquer.

Si un défenseur intercepte, il force à placer la balle derrière la ligne pointillée (**Stop-ball**).